La cocina marroquí cuenta con una larga tradición que reúne influencias culturales de África y Oriente, lo que se manifiesta en la gran riqueza y variedad de aromas de todos sus platos. La abundancia de productos de la tierra como cereales, frutos secos y frutas convierte estos alimentos en ingredientes básicos de la cocina marroquí, caracterizada por el uso de especias como la nuez moscada, la canela, el jengibre, el azafrán y la cúrcuma.

Este libro presenta una muestra de la gastronomía de Marruecos con recetas de varias especialidades tradicionales de sabor excepcional como el cuscús, los tagines y deliciosos postres, ilustradas con explicaciones detalladas y fotografías a todo color.

ISBN 3-89508-832-3

9 783895 088322

KÖNEMANN

Anne Wilson

Cocina MARROQUÍ



Indicaciones prácticas

Para principiantes

Para cocineros poco experimentados

Para cocineros expertos

En general se utilizan las medidas habituales en gramos y litros. Asimismo aparece la medida taza —con una capacidad de 250 ml— aplicada tanto a ingredientes líquidos como sólidos. Los huevos empleados en las recetas tienen un peso medio de 60 g. El peso de las latas es siempre diferente según el producto, por ello escoja la medida que más se aproxime a la indicada en la receta.

Unidades de medidas y abreviaturas

Taza	= 250 ml
Cucharada	= cuchara sopera poco colmada ó 20 ml
Cucharadita	= cucharilla de café rasa ó 5 ml
g	= gramo
kg	= kilogramo
ml	= mililitro
l	= litro

Este libro ha sido producido por
Murdoch Books, 213 Miller Street, North Sydney, NSW 2060
Título original: Moroccan Cooking

Könemann Verlagsgesellschaft mbH
Bonner Straße 126, D-50968 Köln
Redacción y maquetación de la edición española: LocTeam S.L., Barcelona
Traducción del inglés: Ester Galindo para LocTeam S.L., Barcelona
Impresión y encuadernación: Sing Cheong Printing Co. Ltd.
Impreso en Hong Kong
ISBN 3-89508-832-3

10 9 8 7 6 5 4 3

Cocina

MARROQUÍ





Ingredientes Básicos

Agua de azahar: Elaborada a base de neroli, un aceite esencial extraído de las flores o brotes de los naranjos dulces. Este agua se utiliza principalmente como perfume, pero también por su suave fragancia se puede usar para aromatizar masas, tortitas, cremas, bombones, licores y ensaladas frescas. Puede adquirirse en farmacias y establecimientos especializados en productos de Oriente Medio.

Azafrán: El azafrán es una especia que se obtiene a partir de los estigmas secos de una clase particular de croco. Debido a su elevado precio, acostumbra a usarse en pequeñas cantidades y, en ocasiones, se llega a mezclar con un poco de cúrcuma molida, sal y pimentón dulce, con el fin de obtener una mayor cantidad del mismo. Preste atención a la hora de adquirir el azafrán, puesto que no existe una versión económica de tal especia. Para asegurarse de que es realmente fresco, cómprelo en hebras y muélalo en casa; guárdelo en un recipiente de cierre hermético y téngalo en el congelador: se conservará durante años.

B'stilla: La B'stilla ha constituido, desde antiguo, el plato estrella de toda comida marroquí que se precie. Tradicionalmente consiste en una tartaleta a base de pasta extremadamente fina, delicada y profusamente decorada, que encierra en su interior una mezcla al más puro estilo medieval: carne de pichón picada, huevos condimentados con miel y limón, almendras troceadas y uvas pasas. Existen versiones más modernas de este plato, elaboradas con pasta filó y carne de pollo desmenuzada.

Canela: La corteza del canelo contiene un aceite esencial que se desprende tras la molienda. Gracias a su aroma perfumado y su dulce sabor picantillo, la canela, usada con moderación, confiere un toque delicioso a las salsas y platos a base de pescado. En combinación con pimienta molida, jengibre, clavos de especia y macis, constituye una excelente marinada seca con la cual se adoban las piezas de caza antes de cocinarlas.

Cilantro: En Marruecos, las semillas de cilantro suelen utilizarse en la elaboración de marinadas secas para carnes, mientras que el cilantro fresco está presente en casi toda la cocina marroquí, principalmente en ensaladas y sus aliños correspondientes. Algunas personas se aficionan enseguida a su sabor agridulce, mientras que a otras les cuesta cierto tiempo acostumbrarse a él.



Muchas verdulerías disponen de cilantro fresco, el cual se conserva en el frigorífico perfectamente durante toda una semana, si se deja en una jarrita con agua y se cubre con una bolsita de plástico.

Cuscús: Preparado de esponjosos granos de sémola cocidos al vapor y servidos sobre un estofado de carne y hortalizas que, si bien suele servirse como plato final de un ágape, constituye, por sí solo, toda una comida. Es posible adquirir sémola en cualquier supermercado.

Cuscusera: Recipiente tradicional para cocer el cuscús, compuesto de una olla de metal con tapa y vaporera. La carne y las hortalizas se cuecen en la parte inferior, mientras que la sémola se cuece dentro de la vaporera.

Garbanzos y lentejas: Durante siglos, las legumbres han provisto al pueblo marroquí de las calorías y proteínas necesarias, siempre que la carne ha sido escasa o excesivamente cara. Deliciosas y de gran valor nutritivo, las legumbres pueden adquirirse siempre en supermercados.

Harissa: Condimento de fuerte sabor picante y de uso muy extendido tanto en Marruecos como en otros países norteafricanos. Presenta una consistencia más bien espesa, como una mayonesa ligera, y se compone de guindillas rojas secas, pimienta de Cayena, aceite de oliva y ajo. Indicada para acompañar sopas y estofados aromatizados al azafrán. Vea la receta correspondiente en la página 8.

Jengibre: Especia de sabor extremadamente intenso, que presenta un color blanco cremoso, cuando está molida. Es preferible usarla fresca, pelada y rallada o picada fina, ya que se conserva durante meses en el congelador.

Limones en conserva: Vea la receta en la página 4.

Perejil: El perejil de hoja lisa, también denominado perejil continental, se utiliza con profusión en la cocina marroquí.

Pimienta: La pimienta negra molida constituye la especia más utilizada en Marruecos, por conferir a los platos un aroma y un sabor intensos.

Tagines: Los tagines consisten en estofados de cocción lenta, a base de pollo, pavo o cordero, enriquecidos con especias. En un mismo banquete marroquí puede llegar a servirse un sinfín de tagines distintos.

Limones en conserva

Tiempo de preparación:
1 hora, dividida entre 3 días
Tiempo en conserva:
3 semanas
Para 16 unidades

16 limones de corteza fina
agua
sal gruesa
zumo de limón

1 Limpie bien los limones y colóquelos en un tarro grande de vidrio, acero inoxidable o plástico; cúbralos con agua fría y déjelos a remojo de 3 a 5 días, cambiándoles el agua cada día.

2 Inserte la punta de un cuchillo afilado en la corteza de los limones previamente escurridos, y practique en la misma cuatro cortes longitudinales de modo que disten 6 mm de cada extremo del limón. A continuación corte por las incisiones a fin de partir el limón en cuartos, pero manteniéndolo todavía unido por los extremos.

3 Introduzca ¼ de cucharadita de sal gruesa en el centro de cada limón, coloque éstos en tarros de conserva esterilizados y écheles otra cucharada de sal gruesa por encima. Agregue el zumo de un limón a cada tarro y vierta, a su vez, agua hirviendo suficiente para cubrir los limones.

4 Guárdelos en un sitio seco durante 3 semanas.

5 Cómo usarlos: aclárelos bajo agua corriente fría, extraiga la pulpa de cada cuarto de limón y utilice tan sólo la corteza del mismo.

Nota: Antes de su uso, los tarros para conserva deben lavarse bien y esterilizarse. Una vez limpios y aclarados, sumérjalos en una olla grande con agua y hiérvalos durante 10 minutos.

Consejo

La corteza de limón resulta deliciosa rallada en ensaladas y como condimento en multitud de platos marroquíes. Prepare los limones con antelación y no olvide que a finales de otoño éstos son buenos y abundantes.



Lave bien los limones, colóquelos en un recipiente grande y cúbralos con agua fría.



Practique 4 incisiones a lo largo, de modo que éstas disten 6 mm de cada extremo del limón.





Introduzca ¼ de cucharadita de sal gruesa en el centro de cada limón.



Coloque los limones en tarros, sálelos, rocíelos con el zumo y cúbralos con agua hirviendo.





En una cazuela con aceite de oliva, dore la ternera y las cebollas sazonadas con la pimienta.



Vierta las lentejas escurridas y cuézalo 1 hora, hasta que la ternera y las lentejas estén tiernas.

Sopas y Entrantes

Un banquete marroquí suele dar comienzo con una generosa y tentadora selección de cremas y entrantes, a fin de que cada comensal pueda disfrutar de todo un poco.

Sopa de lentejas

Sencilla y nutritiva.

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: de 1 1/2 a 2 horas
Para 6 personas

100 g de lentejas rojas
1 jarrete de ternera, con hueso y en dados
2 cebollas rojas medianas, picadas finas
pimienta molida
1/4 taza de aceite de oliva
1,5 l de agua
2 patatas grandes cortadas en daditos
2 zanahorias grandes, picadas finas
1 manojo de cilantro fresco, picado
zumo de limón

1 Cubra las lentejas con agua hirviendo y déjelas en remojo 15 minutos.

2 En una cazuela grande de fondo pesado con aceite de oliva, cueza la ternera y las cebollas junto con la pimienta hasta que estén bien doradas.

3 Agregue el 1,5 l de agua y llévelo lentamente a ebullición; espuméelo y vierta las lentejas escurridas. Cuézalo 1 hora o hasta que la ternera y las lentejas estén tiernas.

4 Incorpore las patatas y las zanahorias picadas y cuézalas a fuego lento hasta que estén tiernas; agregue más agua, si procede.

5 Retire la ternera de la cazuela y separe la carne del hueso para cortarla en daditos. Pase el caldo con las verduras por el robot de cocina hasta que tome una consistencia fina.

6 Justo antes de servir la sopa, añádale el cilantro picado, la ternera y un chorrito de zumo de limón; condiméntela, si procede, y sírvala con pan crujiente.



Añada la patata y la zanahoria picadas; cuézalas a fuego lento, sin tapar, hasta que estén tiernas.



Justo antes de servir, añada el cilantro picado, la ternera y un chorrito de zumo de limón.

Sopa de calabaza con harissa

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 6 personas

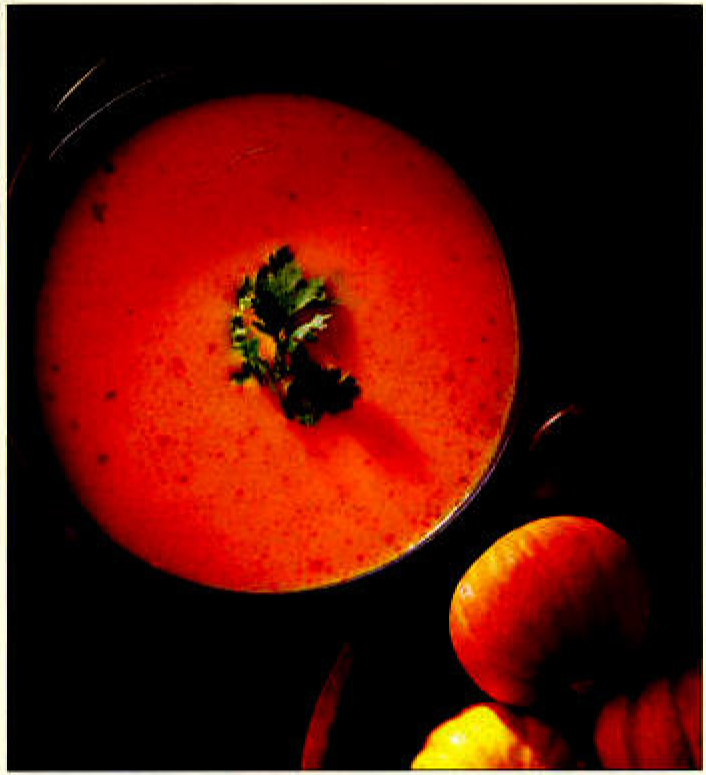
1 calabaza de 2 1/2 kg
3 tazas de caldo de pollo
3 tazas de leche
azúcar
pimienta molida
HARISSA
100 g de guindillas rojas secas
6 dientes de ajo pelados
1/3 taza de sal
1/3 taza de cilantro
1/3 taza de comino
2/3 taza de aceite de oliva

1 Retire la piel, las semillas y la fibra de la calabaza y corte ésta en trozos; colóquela en una olla grande junto con el caldo y la leche y cuézala, sin tapar, entre 15 y 20 minutos, hasta que esté tierna.
2 Pase la mezcla por la batidora hasta que no presente grumos; sazónela con azúcar y pimienta.
3 Para preparar la harissa, utilice unos guantes de goma o algodón para manipular las guindillas: retíreles el rabo, córtelas por la mitad, extráigales las semillas y déjelas en remojo en agua caliente.
4 Pique el ajo junto con la sal, el cilantro y el comino molidos y las guindillas rojas escurridas hasta obtener una pasta, agregando poco a poco el aceite de oliva para ligar la mezcla.
5 Condimente la sopa con harissa al gusto o sirva ésta en un bol aparte.
Nota: Guarde las guindillas secas en un tarro alejado de la luz y el calor.

Consejo
Si desea una sopa de consistencia más cremosa, añádale crema de leche, y si prefiere algo más de sabor, sazónela con nuez moscada recién molida.
La harissa, un condimento para cuscús de fuerte sabor picante, suele majarse manualmente en el mortero. Para obtener una harissa más aromática, tueste las semillas de cilantro y comino en una sartén sin aceite, justo antes de molerlas.
Es posible encontrar harissa enlatada en establecimientos especializados.


Limpie la calabaza de piel, semillas y fibra antes de cortarla en trozos de tamaño uniforme.


Vierta el caldo y la leche; déjelo cocer 20 minutos, sin tapar, hasta que la calabaza esté tierna.




Utilice guantes de goma o algodón para cortar las guindillas y retirarles las semillas y el rabito.


Sazone la sopa con la harissa al gusto antes de servirla o presente ésta última en un bol aparte.

Puré de berenjena

Un entrante popular.

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos
Para 4 personas

1 kg de berenjenas, peladas y cortadas en dados de 2 cm
1/3 taza de aceite de oliva
2 dientes de ajo majados
pimienta molida
1 cucharadita de pimentón dulce
3 panes pita
1 clara de huevo poco batida
2 cucharadas de semillas de comino

1 Ponga a calentar el horno a 180°C.

2 Utilice un colador o una vaporera de bambú china dispuestos sobre una olla con agua hirviendo, para cocer al vapor los dados de berenjena durante 30 minutos.

3 Caliente el aceite moderadamente en una sartén grande.

4 Vierta en ésta la berenjena, el ajo, la pimienta y el pimentón, y baje un poco el fuego.

5 Remueva constantemente durante 10 minutos o hasta que la berenjena esté bien tierna; sírvala caliente y acompañada de pan pita tostado.

6 Para preparar el pan, parta cada pita por la mitad, píntelos con clara de huevo batida y espolvoréelos con semillas de comino. Horneélos 20 minutos o hasta que estén bien crujientes y sírvalos troceados.

Nota: Las semillas de comino se emplean a menudo en la cocina marroquí; su sabor intenso y su aroma recuerdan al de la semilla de alcaravea pero mucho más fuertes. Enteras o molidas, confieren un sabor único al cordero, ya sea cocido al vapor o asado a la barbacoa.

CONSEJO

Para freír berenjenas previamente cocidas al vapor, se requiere menor cantidad de aceite; basta con 60 ml. Si utiliza berenjenas grandes, pélelas y sálelas primero para que suelten el jugo amargo que contienen; con las pequeñas, no es necesario.



Cueza la berenjena 30 minutos dentro de una vaporera sobre una olla de agua hirviendo.



Vierta la berenjena, el ajo, la pimienta y el pimentón en la sartén precalentada.





Remueva constantemente durante 10 minutos o hasta que la berenjena esté bien tierna.



Pinte los pita con clara de huevo batida, sazónelos con las semillas de comino y horneélos.

"Cigarros"

Ideales para picar en fiestas.

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: de 25 a 30 minutos
Para 20 personas

1 cebolla mediana picada fina
1/3 taza de aceite de oliva
750 g de carne magra de buey o cordero picada
2 cucharaditas de canela en polvo
1/2 cucharadita de pimienta de Jamaica
1/4 cucharadita de jengibre molido
pimienta molida
1/2 taza de perejil fresco
5 huevos
500 g de pasta filó
180 g de mantequilla fundida

1 Ponga el horno a calentar a 150°C mientras prepara el relleno. Sofría la cebolla en aceite de oliva hasta que esté tierna, añádale la carne de buey o cordero, desmenuzándola con un tenedor, y condiméntelo todo con las especias. Rehóguelo entre 10 y 15 minutos, removiendo con una cuchara de madera, hasta que la carne esté bien hecha y no presente grumos; incorpore el perejil picado.
2 Bata los huevos ligeramente en un bol y viértalos sobre la carne; cueza la mezcla 1 ó 2 minutos, removiéndola, hasta que cuaje y quede cremosa.
3 Condiméntela al gusto y déjela enfriar.
4 Corte cada lámina de pasta filó en tres rectángulos de igual tamaño, coloque uno encima del otro y cúbralos con un paño húmedo.
5 Unte ligeramente uno de los rectángulos con mantequilla fundida.
6 Reparta una cucharadita de relleno a lo largo de uno de los extremos más estrechos de la pasta, envuelva con ésta el relleno y enróllela como un cigarro. Repita la operación con el resto de la pasta.
7 Coloque los "cigarros" uno al lado del otro en una bandeja engrasada, píntelos con mantequilla fundida y hornéelos entre 25 y 30 minutos, hasta que estén dorados; sírvalos calientes.



Remueva la mezcla de carne hasta que esté hecha y sin grumos; añádale el perejil.



Vierta los huevos batidos sobre la mezcla de carne y remuévala hasta que se vuelva cremosa.





Corte cada lámina de pasta filó en tres partes iguales y apílelas sobre un paño húmedo.



Envuelva el relleno con los bordes de la pasta y enrolle ésta en forma de cigarro.

Sesos de cordero al estilo marroquí

Sírvalos fríos o calientes.

Tiempo de preparación:
30 minutos + 1 hora a remojo
Tiempo de cocción:
15 minutos
Para 4 personas

4 sesos de cordero enteros
vinagre de vino blanco
3 dientes de ajo majados
1/4 taza de aceite de oliva
1 lata de 450 g de tomates pelados, escurridos
1 manojito de perejil picado
1 manojito de cilantro fresco, picado fino
1 cucharadita de pimentón dulce
una pizca de pimienta de Cayena
1 cucharadita de comino molido
1 cucharada de zumo de limón
la corteza de 1 limón en conserva (página 4), en tiras anchas

1 Ponga a remojar los sesos en agua con 2 cucharaditas de vinagre durante 1 hora.

2 Retire la membrana que cubre los sesos mediante una brocheta de madera, lave los mismos bajo agua corriente fría y córtelos en trozos más bien grandes, descartando los lóbulos.

3 En una cazuela grande de fondo pesado, rehogue el ajo en aceite hasta que se dore; agregue los tomates, el perejil, el cilantro, el pimentón, el comino, la Cayena, el zumo y la corteza de limón; déjelo 5 minutos a fuego lento.

4 Incorpore los sesos y cuézalos 10 minutos más a fuego lento, dándoles la vuelta a menudo; sírvalos inmediatamente.

CONSEJO
El cilantro fresco se usa con mucha frecuencia en la cocina marroquí, principalmente en ensaladas y sus correspondientes aliños. Algunas personas se aficionan enseguida al sabor agridulce de esta especia, mientras que a otras les cuesta cierto tiempo acostumbrarse a ella. Puede adquirir cilantro fresco en verdulerías y supermercados.



Retire con cuidado la fina membrana que recubre los sesos mediante una brocheta de madera.



Lave los sesos bajo agua fría y córtelos en trozos más bien grandes, separando los lóbulos.





Incorpore los tomates, las especias, el perejil, el zumo y la corteza de limón al ajo con el aceite.



Agregue los sesos a la mezcla y cuézalos 10 minutos a fuego lento, removiéndolos a menudo.





Rehogue las cebollas y el ajo en aceite y mantequilla a fuego lento, hasta que se ablanden.



Incorpore la canela, el pimentón, el comino y el cilantro y cuézalo todo durante unos minutos.

HORTALIZAS, PAN Y ENSALADAS

Las siguientes combinaciones de hortalizas, tan llenas de colorido, saben tan bien como su aspecto sugiere. Sírvalas solas o como acompañamiento de platos principales.

Ensalada de arroz y lentejas caliente

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos
Para 6 personas

1 taza de lentejas rubias
1 taza de arroz basmati
4 cebollas rojas grandes, en aros finos
4 dientes de ajo majados
1 taza de aceite de oliva
50 g de mantequilla
2 cucharaditas de canela molida
2 cucharaditas de pimentón dulce
2 cucharaditas de comino molido
2 cucharaditas de cilantro molido
3 cebolletas picadas
pimienta molida

1 Cueza las lentejas y el arroz por separado en sendos cazos con agua hirviendo hasta que los granos estén tiernos; escúrralos.
2 Rehogue las cebollas y el ajo a fuego lento en aceite y mantequilla durante 30 minutos, hasta que estén bien tiernos.
3 Incorpore la canela, el pimentón, el comino y el cilantro, y cuézalo unos minutos más.
4 Mezcle la cebolla y las especias con el arroz y las lentejas bien escurridos; añádales la cebolleta picada, revuélvalo todo bien y sazónelo con la pimienta molida al gusto; sírvalo caliente.

CONSEJO

No utilice lentejas rojas para esta receta, ya que se ablandan enseguida y no conservan su forma. No es necesario remojar las lentejas antes de cocerlas, pero sí enjuagarlas bien.



Mezcle la cebolla y las especias con las lentejas y el arroz bien escurridos.



Añada las cebolletas picadas al arroz y las lentejas y sazónelo todo con la pimienta al gusto.

Cuscús de hortalizas

Exotismo en el plato.

Tiempo de preparación: 40 minutos + toda la noche a remojo
Tiempo de cocción: 2 horas
Para 6 personas

2 tazas de garbanzos secos
1/3 taza de aceite vegetal
1 cebolla picada fina
1 ramita de canela
200 g de berenjenas, cortadas en dados de 2 cm
3 zanahorias medianas, en rodajas de 5 mm
3 patatas nuevas medianas, cortadas en dados de 1 cm
150 g de calabaza, cortada en dados de 1 cm
1/4 cucharadita de pimienta de Jamaica
3 cucharaditas de harissa (vea pág. 8) o al gusto
2 tazas de agua hirviendo
100 g de judías verdes pequeñas, sin hebras y cortadas en rodajitas diagonales de 5 cm
2 calabacines sin pelar, cortados en rodajas de 1 cm
1 tomate mediano maduro, cortado en octavos
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de cilantro fresco picado
pimienta molida

CUSCÚS
1 taza de cuscús
3/4 taza de agua hirviendo
2 cucharaditas de mantequilla

1 Cubra los garbanzos con agua fría y déjelos en remojo toda la noche. Escúrralos, lávelos bien y cuézalos en una olla grande a fuego lento durante 90 minutos.
2 Caliente aceite en una cazuela de fondo pesado y cueza en ella la cebolla junto con la ramita de canela a fuego lento hasta que la cebolla se ablande.
3 Incorpore la berenjena, las zanahorias y las patatas, cúbralas y cuézalas a fuego lento durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera.
4 Agregue la calabaza, la pimienta de Jamaica y la harissa, vierta agua hirviendo por encima y añada luego los garbanzos, las judías y el calabacín. Incorpore el tomate justo antes de servir.
5 Cuézalo otros 15 minutos, tapado y a fuego lento; decórelo con el perejil y el cilantro frescos.
6 Prepare el cuscús vertiéndolo en un bol y cubriéndolo con agua hirviendo.
7 Agréguele la mantequilla y déjelo reposar unos 10 minutos.
8 A continuación, cuézalo al vapor durante 5 minutos a fuego lento, en una cazuela hermética; sírvalo con las hortalizas.

Nota: Se denomina "cuscús" tanto a la sémola, como al plato cocinado con la misma.

Consejo
Si usa berenjenas jóvenes y frescas, no es necesario que las sale antes de cocerlas, puesto que su jugo no resulta amargo.





Incorpore la berenjena, las zanahorias y las patatas a la cebolla y la ramita de canela.



Agregue la calabaza, la pimienta de Jamaica y la harissa y agrégueles agua hirviendo.



Añada los garbanzos, las judías, los calabacines y los tomates; cuézalos 15 min. a fuego lento.



Vierta la mantequilla sobre el cuscús y déjelo reposar 10 minutos antes de cocerlo al vapor.

Judías verdes picantes

750 g de judías verdes tiernas
1/4 taza de aceite vegetal
2 dientes de ajo majados
1 cebolla roja mediana, picada fina
6 tomates maduros, pelados y troceados
1 guindilla roja pequeña, picada fina
2/3 taza de agua caliente

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 25–30 minutos
Para 4 personas

1 Lave las judías, escúrralas y déjelas secar sobre papel absorbente; córteles los extremos.
2 En una sartén grande con aceite caliente, dore la cebolla y el ajo hasta que presenten un aspecto glaseado; vierta luego los tomates y la guindilla y rehóguelos 2 minutos. Añada las judías verdes y saltéelas a fuego fuerte durante 3 minutos.
3 Agregue agua hirviendo y cuézalo todo a fuego lento hasta que las judías estén tiernas, pero crujientes. Sírvalas calientes.

Consejo
Por su textura crujiente y sabor suave, las cebollas rojas resultan muy apropiadas para preparar en ensalada.
En ciertas verdulerías, es posible comprar judías verdes muy pequeñas en paquetes de 250 g.


Lave bien las judías, escúrralas y déjelas secar sobre papel absorbente; córteles los extremos.


Dore el ajo y la cebolla, añádales los tomates y la guindilla, y revuélvalo todo bien.


Incorpore las judías verdes a la mezcla de tomate y cebolla y saltéelas a fuego fuerte.


Vierta agua hirviendo y cueza las judías 10 minutos; sírvalas en cuanto estén tiernas.



Tagine de hortalizas variadas

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
30 minutos
Para 4 personas

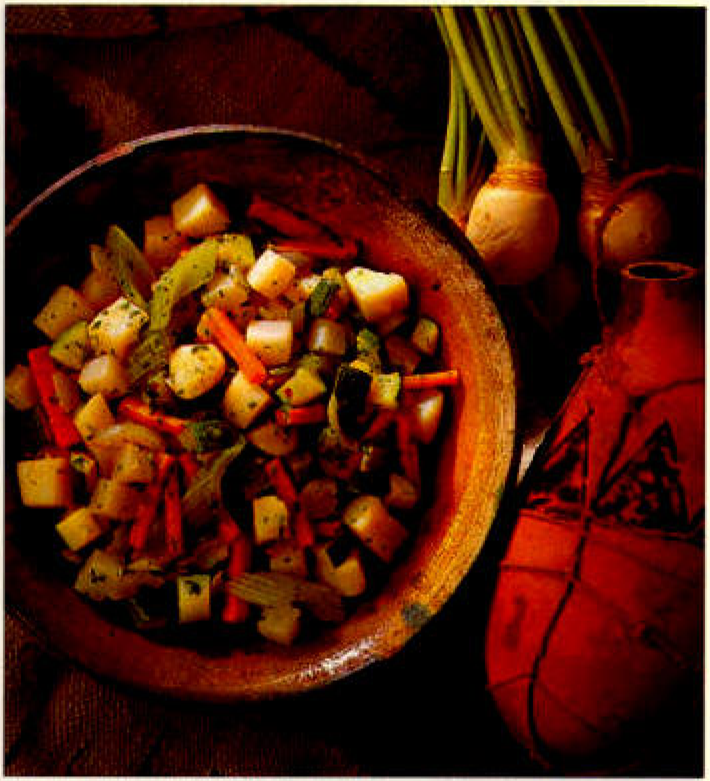
4 patatas grandes peladas y cortadas en dados de 2 cm
2 nabos medianos pelados y cortados en dados de 2 cm
3 zanahorias medianas, peladas y en bastones de 0,5 x 2,5 cm
4 calabacines medianos, por la mitad y en trozos de 1,5 cm
3 troncos de apio, cortados en diagonal y en rodajas de 1,5 cm
1 cebolla grande, cortada en dados de 1,5 cm
1 l de agua
6 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
1 guindilla roja pequeña picada
1 cucharadita de comino en polvo
2 cucharadas de perejil picado fino
1 cebolla mediana, picada fina

1 Prepare las patatas, los nabos, las zanahorias, los calabacines, el apio y las cebollas.
2 En una cazuela de fondo pesado, lleve el agua a ebullición.
3 Vierta en ésta las patatas, los nabos, las zanahorias, los calabacines, el apio, la cebolla y los ajos, y cuézalo todo 15–20 minutos hasta que esté tierno (vea nota).
4 En un cazo pequeño con aceite, rehogue la guindilla, el comino, el perejil y la cebolla picada a fuego medio durante 5 minutos.
5 Vierta la mezcla de cebolla en la cazuela con las hortalizas y cuézalas unos 10 minutos, hasta que el jugo de la cocción se reduzca y la cebolla esté hecha; sírvalas enseguida.

Nota: Puesto que el calabacín se cuece más rápidamente que las demás hortalizas, retírelo con una espumadera después de unos 8 minutos de cocción; devuélvalo a la cazuela al añadir la mezcla de cebolla.


Corte las patatas, los nabos, las zanahorias, los calabacines, el apio y la cebolla.


Lleve el agua a ebullición, vierta las hortalizas y los ajos, y cuézalo todo hasta que esté tierno.




Rehogue la guindilla, el comino, el perejil y la cebolla picada unos 5 minutos a fuego medio.


Incorpore la mezcla de cebolla a las hortalizas cocidas en su jugo y cuézala 10 minutos.

Ensalada de zanahoria

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: ninguno
Para 6 personas

10 zanahorias grandes
2 pepinos pequeños
100 g de uvas pasas
1 cucharada de zumo de limón
1/2 cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de canela
1 cucharada de miel
1/3 - 1/2 taza de aceite de oliva
pimienta molida
1/2 taza de almendras fileteadas

1 Pele las zanahorias, rállelas gruesas y colóquelas en un bol junto con el pepino y las uvas pasas; revuélvalo bien.
2 Vierta el jengibre, el zumo de limón, la canela, la miel, el aceite de oliva y la pimienta en un bol pequeño o tarro con tapón de rosca; bátalo o agítelo bien para que los ingredientes se mezclen.
3 Coloque las almendras en una sartén pequeña y cuézalas a fuego lento, removiéndolas, hasta que estén levemente doradas.
4 Vierta el aliño sobre la ensalada, decore ésta con las almendras y sírvala.

CONSEJO
Si desea mejorar el aspecto de las uvas pasas, póngalas a remojo 10 minutos, hasta que se hinchen.


Pele las zanahorias, rállelas gruesas y mézclelas con el pepino y las uvas pasas.


Vierta las almendras fileteadas en un cazo y remuévalas mientras se doran a fuego lento.


Vierta el aliño sobre la ensalada y revuélvala de modo que quede bien sazonada.


Decore la ensalada con las almendras y sírvala inmediatamente.



Ensalada de pepinos a la menta

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: ninguno
Para 6 personas

5 pepinos pequeños
¼ taza de menta fresca picada fina
1 cucharada de zumo de limón
⅓ taza de aceite vegetal
1 cucharadita de agua de azahar
pimienta molida
la corteza de 1 naranja

1 Pele el pepino, córtelo en rodajas bien finas y colóquelo en un cuenco junto con la menta.
2 En un tarro con tapón de rosca o un bol, mezcle el zumo de limón, el aceite, el agua de azahar y la pimienta; agite el tarro o bata los ingredientes enérgicamente.
3 Aderece las rodajas de pepino con el aliño.
4 Retire la capa blanquecina adherida a la corteza y corte ésta última en tiras finas. Escalde las tiras en agua hirviendo y dispóngalas sobre el pepino.

CONSEJO
Los pepinos de tamaño grande suelen ser más amargos; déjelos en un colador con sal durante una media hora, a fin de que suelten el jugo y resulten más dulces.


Pele los pepinos bien finos, córtelos en rodajas también finas y colóquelas en un cuenco.


Añada la menta fresca bien picada y, en un bol aparte, mezcle los ingredientes del aliño.


Vierta el aliño sobre las rodajas de pepino y la menta y revuélvalo todo, para aderezarlo.


Retire la capa blanquecina adherida a la corteza, corte ésta en tiras finas y escáldelas.



Ensalada de tomates y pimientos

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 6 personas

3 pimientos verdes grandes
3 tomates medianos maduros pero no blandos, pelados y sin semillas

VINAGRETA
1 cucharada de vinagre
pimienta molida
1/2 cucharadita de azúcar
1 diente de ajo majado
60 ml de aceite de oliva

1 Corte los pimientos por la mitad, extráigales las semillas y colóquelos, con la piel hacia arriba, bajo la parrilla del horno; déjelos hasta que la piel ennegrezca y forme ampollas.
2 Déjelos enfriar, pélelos y córtelos en trozos de 2 cm.
3 Corte también los tomates en trozos de 2 cm.
4 Mezcle las hortalizas.
5 Prepare la vinagreta, mezclando bien los ingredientes para la misma.
6 Vierta el aliño sobre la ensalada y déjela 10 minutos en reposo para que se mezclen los aromas.

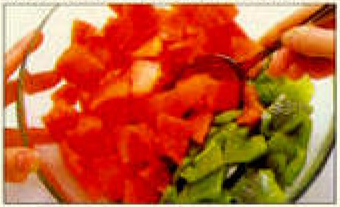
Nota: La variante de ajo que crece en Marruecos es bastante pequeña, de piel colorada y sabor más dulce que las variantes de otros países.



Ase los pimientos bajo la parrilla hasta que la piel forme ampollas; déjelos enfriar y pélelos.



Corte los pimientos y los tomates en trozos cuadrados de 2 cm.



Mezcle los pimientos con los tomates; y aparte, vinagre, pimienta, azúcar, aceite y ajo.



Aliñe la ensalada con la vinagreta, déjela 10 minutos, que se mezclen los aromas, y sírvala.



Ensalada naranja

Frutal y refrescante.

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
ninguno
Para 6 personas

6 naranjas maduras
8 dátiles en tiras
1/4 taza de almendras escaldadas, en filetes
agua de azahar
1 cucharada de hojas de menta frescas, picadas
canela en polvo

1 Pele las naranjas y retíreles la capa blanquecina adherida a la corteza; hágalas rodajas a lo ancho.
2 Coloque las rodajas en una fuente plana junto con los dátiles a tiras y las almendras fileteadas; aderécelas con el agua de azahar.
3 Esparza una pizca de menta y canela por encima de la ensalada y sírvala. Esta ensalada resulta deliciosa acompañada de pato frío.

Nota: Para escaldar las almendras, póngalas en un cuenco, viértales agua hirviendo hasta cubrirlas y déjelas 1 minuto en remojo. Deseche el agua; la piel de las almendras se desprenderá fácilmente. Use un cuchillo afilado para cortarlas en filetes.

CONSEJO
El agua de azahar puede adquirirse en farmacias y establecimientos especializados.





Lave y pele las naranjas, de modo que no queden restos de la capa blanquecina en la pulpa.



Corte las naranjas a lo ancho, en rodajas de igual tamaño, y colóquelas en una fuente plana.



Mezcle los dátiles cortados en tiras y las almendras fileteadas con las rodajas de naranja.



Rocíe las rodajas con el agua de azahar y esparza la canela y la menta por encima.

Khobz (pan de harina integral plano)

Tiempo de preparación: 60 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos
Para 16 unidades

2 ¹/₃ tazas de harina integral
1 cucharadita de azúcar en polvo
1 cucharadita de sal
7 g de levadura
300 ml de agua tibia
¹/₂ cucharadita de pimentón dulce
¹/₃ taza de harina de maíz
1 cucharada de aceite
1 huevo poco batido
2 cucharadas de sésamo

1 Caliente el horno a 180°C. Mezcle en un bol ¹/₃ taza de harina, azúcar, sal, levadura, y agua; cúbralo y déjelo en un sitio cálido hasta que espumee.
2 Tamice la harina restante, el pimentón y la harina de maíz en un bol e incorpórele el aceite. Vierta luego la mezcla de levadura y remuévalo hasta obtener una masa consistente; amásela bien fina, cúbrala y déjela 20 minutos en un sitio cálido.
4 Divídala en 16 bolitas y aplane éstas con el rodillo.
5 Coloque los círculos de masa en una bandeja de horno engrasada, úntelos con huevo y esparza el sésamo por encima. Cúbralos y déjelos reposar hasta que la masa suba; hornéelos 12 minutos.


Vierta la mezcla de levadura en el bol con el aceite, los dos tipos de harina y el pimentón.


Remueva hasta obtener una mezcla consistente; amásela y déjela reposar en un sitio cálido.


Divida la masa en 16 bolitas de igual tamaño y aplánelas con el rodillo en círculos de 10 cm.


Pinte el pan con el huevo batido, espolvoréelo con las semillas de sésamo y hornéelo.







Frote el pescado con sal, pínchelo por ambas caras y colóquelo en una fuente.



Vierta los tomates, la salsa de tomate y el perejil o cilantro en la mezcla de cebolla.



Con una cuchara, vierta la salsa restante sobre el pescado hasta cubrirlo por completo.



Esparza el resto de las almendras por encima y cubra la fuente con papel de aluminio.

PESCADO

El pescado, muy abundante a lo largo de toda la costa marroquí, suele dejarse en marinada antes de cocinarlo, a fin de potenciar su sabor. El tiempo empleado en ello bien merece la pena.

Pescado entero al horno

Condimentado y picante.

Tiempo de preparación: 30 minutos + 2 horas en marinada

Tiempo de cocción: 45 minutos

Para 4–5 personas

1 pescado entero de 1,5 kg, limpio
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de zumo de limón
2 cebollas, cortadas a lo largo en rodajas de 1 cm de ancho
3 dientes de ajo majados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 pimiento verde, sin semillas y en rodajas de 4 x 1 cm
1 pimiento rojo, sin semillas y en rodajas de 4 x 1 cm
1 ó 2 guindillas rojas, sin semillas y cortadas en rodajitas
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
1/2 cucharadita de curry en polvo
5 ó 6 tomates pequeños troceados
2 cucharadas de salsa de tomate
2 cucharadas de cilantro o perejil fresco picado
80 g de almendras escaldadas fileteadas, ligeramente tostadas
1 limón, en cuartos

1 Caliente el horno a 180°C. Frote el pescado con sal, pínchelo por ambas caras varias veces con un tenedor, colóquelo en una fuente y rocíelo con zumo de limón. Déjelo marinar 2 horas.

2 Fría las cebollas y el ajo en el aceite de oliva hasta que estén tiernos, añada el pimiento, la guindilla, la cúrcuma y el curry en polvo, y rehóguelo todo unos minutos. Incorpore los tomates, la salsa de tomate y el cilantro o perejil picado.

3 Esparza la mitad de las almendras escaldadas en una fuente de horno, nápelas con la mitad de la salsa y extienda encima el pescado con su marinada. Use una cuchara para napar el pescado con la salsa restante, esparza el resto de las almendras por encima y cubra la fuente con papel de aluminio.

4 Téngalo en el horno unos 30 minutos, retire luego el papel de aluminio y vuelva a hornearlo entre 10 y 12 minutos más. Una vez esté listo el pescado, deberá notarse firme; sírvalo inmediatamente, decorado con medias lunas de limón.

CONSEJO

Ponga el ramito de perejil en un vaso con agua dentro de la nevera: se conservará a la perfección.

Brochetas de pescado con salsa de tomate natural

Tiempo de preparación:
30 minutos + 3 horas en marinada
Tiempo de cocción:
5–10 minutos
Para 6 personas

750 g de filetes de pescado blanco sin piel
1 cebolla roja mediana, pelada y picada fina
1 diente de ajo majado
2 cucharadas de cilantro fresco picado
1/3 taza de perejil fresco picado
1/2 cucharadita de pimentón dulce
1/4 cucharadita de guindilla en polvo
1/3 taza de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de limón

SALSA DE TOMATE
4 tomates maduros grandes, pelados, sin semillas y picados
2 guindillas rojas pequeñas, cortadas por la mitad, sin semillas y en rodajitas
4 cebolletas con algo de tallo, en rodajitas
1/2 manojo de cilantro fresco, picado fino
1/3 taza de aceite de oliva virgen extra
pimienta molida
zumo de lima o limón (opcional)
1 cebolla roja, finamente picada (opcional)

1 Corte el pescado en dados de 2 x 2 cm, en sentido transversal al nervio. Mezcle la cebolla, el ajo, el cilantro, el perejil, el pimentón, la guindilla en polvo, el aceite de oliva y el zumo de limón; viértalo, con una cuchara, sobre los dados de pescado, revuélvalo y déjelo marinar 2 horas, como mínimo, o toda la noche.
2 Ensarte el pescado en brochetas de metal y áselo a la parrilla, dándole la vuelta a menudo hasta que todas las caras del mismo presenten un dorado uniforme.
3 Para la salsa de tomate, mezcle los tomates con las guindillas, las cebolletas y el cilantro en un bol, y aderéceIos con el aceite de oliva y la pimienta al gusto.
4 Agregue el zumo de lima o limón y la cebolla picada, si lo desea.
5 Ponga a enfriar la salsa en la nevera durante 1 hora como mínimo antes de servirla junto con el pescado.

Nota: El pescado puede cocerse a la barbacoa en lugar de a la parrilla. Este tipo de salsa de tomate resulta rápida e ideal para acompañar el pescado asado o frito.
Deje los tomates en un colador durante al menos 30 minutos para que suelten el exceso de agua.

Consejo
El aceite de oliva virgen extra es todo sabor, porque se obtiene del primer prensado de las olivas, sin usar el calor ni la química.





Revuelva bien el pescado con la mezcla de cebolla: marínelo unas 2 horas o toda la noche.



Ensarte el pescado cuidadosamente en las brochetas de metal, dejándolos espaciados.



Ase el pescado a la parrilla o a la barbacoa, dándole la vuelta a menudo hasta que se dore.



Mezcle los ingredientes para la salsa y refrigere ésta al menos 1 hora, antes de servirla.

Trucha con dátiles al estilo marroquí

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
25 minutos
Para 2 personas

2 truchas medianas
1 taza de dátiles picados
1/4 taza de arroz cocido
1 cebolla picada fina
1/4 taza de almendras picadas
2 cucharadas de cilantro fresco picado
1/2 cucharadita de canela molida
30 g de mantequilla fundida
1/4 cucharadita de pimienta molida
1/4 cucharadita de jengibre en polvo
1 cucharadita de azúcar
1/4 cucharadita de canela en polvo

1 Ponga a calentar el horno a 160°C. Limpie las truchas, enjuáguelas bajo un chorro de agua fría y escúrralas sobre papel absorbente.
2 Mezcle los dátiles, el arroz, la cebolla, las almendras, el cilantro y la canela en un bol.
3 Con una cuchara, rellene las truchas con la mezcla de condimentos, ciérrelas mediante una brocheta de metal y colóquelas en una bandeja para horno.
4 Unte el pescado con mantequilla fundida y espolvoréelo con una mezcla de pimienta, jengibre y azúcar; hornéelo 20 minutos hasta que se dore y aderécelo con canela justo antes de servirlo.

CONSEJO

De color marrón rojizo oscuro y sabor dulce y picante a la vez, la canela es, de hecho, la corteza misma de un árbol tropical que, al molerse, desprende un aceite esencial muy aromático. Usada con moderación, la canela molida confiere un toque delicioso a los platos y salsas a base de pescado; mientras que, combinada con pimienta molida, jengibre, clavos de especia y macis, constituye una excelente marinada seca para carnes. Consérvela en un recipiente hermético.


Limpie y enjuague las truchas. Pique los dátiles, la cebolla, las almendras, el cilantro y la canela.


Mezcle los dátiles con el arroz, la cebolla, las almendras, el cilantro y la canela.




Rellene las truchas con la mezcla de condimentos y ciérrelas con una brocheta de metal.


Unte el pescado con mantequilla y espolvoréelo con el azúcar y las especias.





Rehogue el pollo en tandas hasta que esté dorado, pero no totalmente cocido.



Vierta el aceite restante en la cazuela y rehogue la cebolla junto con el pimiento a fuego lento.

Aves

La canela, el cilantro y el comino son tan sólo tres ejemplos de la gran variedad de condimentos y especias que se incluyen en estas fragantes y apetitosas recetas.

Pollo con aceitunas

Acompáñelo con arroz.

Tiempo de preparación: 20 minutos + 1 hora en marinada

Tiempo de cocción: 40 minutos

Para 6 personas

12 trozos de pollo
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de jengibre en polvo
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
1 cucharadita de pimentón dulce
1/2 cucharadita de pimienta molida
60 ml de aceite de oliva
2 cebollas picadas
1 pimiento rojo picado
1/4 taza de cilantro fresco picado
375 ml de caldo de pollo
4 tiras de corteza de limón en conserva, ralladas (vea pág. 4)
2 cucharadas de zumo de limón
1 taza de aceitunas verdes

1 Recubra el pollo con las especias en un bol y déjelo 1 hora en marinada. En una cazuela con 2 cucharadas de aceite, rehogue el pollo hasta que esté dorado, pero no totalmente cocido, y páselo a una cazuela más grande.

2 Vierta el aceite restante en la primera cazuela y, a continuación, la cebolla y el pimiento; cuézalos a fuego lento durante 5 minutos, sin dejar de remover y añádalos al pollo.

3 Agregue también el cilantro junto con el caldo, la corteza y el zumo de limón y las aceitunas.

4 Tápelo y cuézalo 40 minutos a fuego lento, hasta que el pollo esté tierno y el jugo se haya reducido.

Nota: Espese la salsa con un poco de maicena.



Agregue el cilantro y el caldo a la cazuela con el pollo y la mezcla de pimiento; revuélvalo bien.



Añada la corteza, el zumo de limón y las aceitunas; tápelo y cuézalo 40 minutos a fuego lento.

Pollo con relleno de perejil al vapor

Tiempo de preparación: 15–20 minutos
Tiempo de cocción: 1½ horas
Para 6–8 personas

1 kg de tomates maduros, pelados, sin semillas y picados
1 manojo grande de perejil fresco finamente picado
2 troncos de apio picados finos
la corteza de 1 limón en conserva, picada fina (vea página 4),
pimienta molida
½ cucharadita de guindilla en polvo o pimienta de Cayena
2 pollos frescos (1,4 kg cada uno)
15 g de mantequilla
2 tazas de agua
30 g de mantequilla fundida
comino molido y sal marina, para condimentar

1 Ponga el horno a calentar a 180°C. Mezcle los tomates con el perejil, el apio y la corteza de limón, y condiméntelos con la pimienta y la guindilla en polvo.
2 Rellene cada pollo con la mezcla resultante junto con la mitad de la mantequilla.
3 Coloque los pollos en una bandeja de horno con agua, úntelos con mantequilla fundida y cúbralos con papel de aluminio.
4 Cuézalos entre 1¼ y 1½ horas, hasta que estén tiernos.
5 Sírvalos a la mesa junto con sendos boles de comino y sal marina, para condimentar.
Nota: El perejil de hoja lisa, también llamado continental o italiano, se usa con profusión en la cocina marroquí y resulta fácil de adquirir. No lo sustituya por perejil de hoja rizada, ya que tanto el sabor como el aroma no resultan ni tan dulces ni tan intensos.

Consejo
Si utiliza tomates en conserva, sepa que 1 kg de frescos equivale a 2 latas de 425 g de tomates enteros pelados y escurridos. Servido frío, este plato sabe igual de delicioso.


Mezcle los tomates, el perejil, el apio y la corteza de limón; sazónelos con pimienta y guindilla.


Rellene ambos pollos con la mezcla preparada y la mitad de la mantequilla.




Coloque los pollos en una bandeja de horno y vierta en la misma medio litro de agua.


Unte los pollos con la mantequilla, cúbralos con papel de aluminio, hornéelos y sírvalos.

Pollo al estilo marroquí

Meloso y aromático.

Tiempo de preparación:
30 minutos + toda una noche en remojo
Tiempo de cocción:
1 1/4 horas
Para 6 personas

12 trozos de pollo
1/2 cucharadita de pimentón dulce
1/2 cucharadita de comino en polvo
pimienta molida
750 g de cebollas blancas o rojas, en aros
100 g de mantequilla
1/4 cucharadita de azafrán o cúrcuma en polvo
125 g de garbanzos, a remojo toda la noche
5 tazas de caldo de pollo
1/3 taza de perejil fresco picado fino
1 cucharada de tomillo de limón fresco (vea nota)
250 g de arroz cocido
zumo de limón

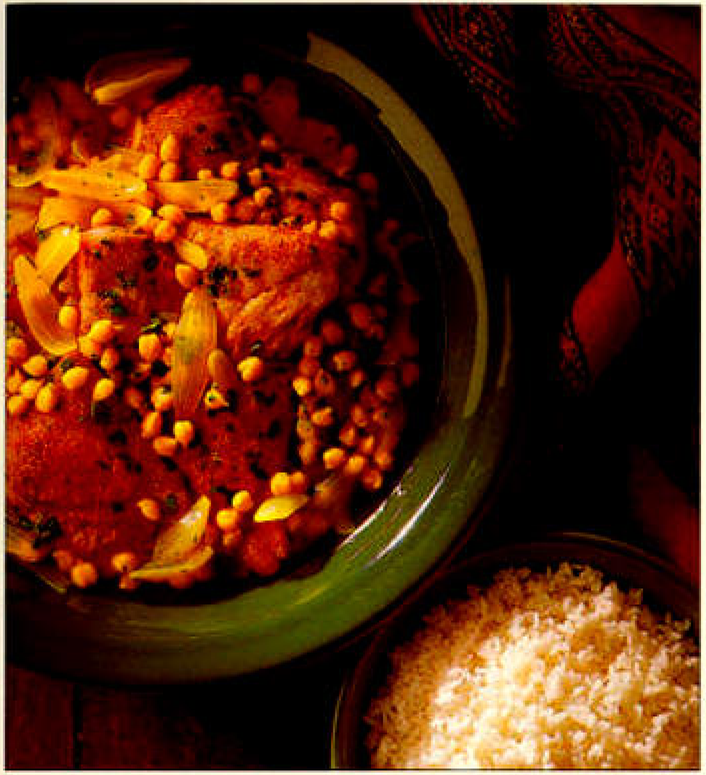
1 Condimente el pollo con el pimentón, el comino y la pimienta.
2 En una cazuela de fondo pesado con mantequilla, rehogue los trozos de pollo junto con los aros de cebolla hasta que ambos estén dorados.
3 Sazone la carne con el azafrán, añada los garbanzos y cúbralo todo con el caldo de pollo. Cuézalo a fuego lento, sin tapar, durante 1 hora o hasta que el pollo esté bien tierno.
4 Justo antes de servir, agregue al pollo el perejil y el tomillo picados.
5 Vierta el arroz blanco en una fuente de servir precalentada, coloque los trozos de pollo encima y cúbralos con la salsa. Rocíe finalmente con el zumo de limón y sírvalo.

Nota: El tomillo es una de las hierbas aromáticas más empleadas en cocina. La variedad utilizada en esta receta posee un suave aroma a limón, tal como su nombre indica.

Consejo
El aroma penetrante y el fuerte color rojo del pimentón dulce dan a los tagines y aliños para ensalada, un aroma y un color inimitables.


Condimente el pollo con el pimentón, el comino y la pimienta, y dórelo junto con la cebolla.


Sazone los trozos de pollo con el azafrán de manera uniforme y añádale los garbanzos.




Vierta el caldo de pollo hasta cubrirlo todo y déjelo cocer a fuego lento.


Agregue el perejil y el tomillo de limón picados a los trozos de pollo, justo antes de servir.

B'stilla (pastel de pollo)

Tiempo de preparación: 45 minutos
Tiempo de cocción: 2 horas y 15 minutos
Entrante para 8 personas

RELLENO
1 pollo de 1,6 kg
1 cebolla grande picada
1 manojo grande de perejil fresco picado
1 manojo de cilantro fresco, picado
$^{1}/_{4}$ cucharadita de cúrcuma en polvo
$^{1}/_{4}$ cucharadita de azafrán en polvo
2 cucharadas de aceite vegetal
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de canela en polvo
$1^{1}/_{2}$ tazas de agua

SALSA Y MASA
5 huevos poco batidos
1 taza de azúcar glas
canela en polvo
pimienta molida
500 g de pasta filó
250 g de mantequilla sin sal, fundida
1 taza de almendras molidas
canela molida adicional
1 taza de azúcar glas, adicional

1 Ponga a calentar el horno a 180°C. En una rustidera con agua, coloque el pollo junto con la cebolla, el perejil, el cilantro, la cúrcuma, el azafrán, el aceite, el jengibre y la canela; hornéelo durante $1^{1}/_{2}$ horas. Retire el pollo de la rustidera, déjelo enfriar y desmenuce la carne, descartando la piel y los huesos.
2 Espumee el jugo de la cocción y páselo de la rustidera a una cacerola mediana; llévelo lentamente a ebullición y agréguele los huevos batidos, el azúcar, la canela y la pimienta al gusto. Déjelo a fuego lento hasta que la mezcla espese.
3 Engrase un molde para pasteles de 20 cm de diámetro mientras se calienta el horno a 190°C.
4 Extienda una lámina de pasta filó sobre el molde y úntela con un pincel mojado en mantequilla fundida; repita esta operación con ocho láminas más, colocándolas una encima de la otra y espolvoreando la última con una mezcla de almendras molidas, canela y azúcar glas.
5 Extienda la mezcla de huevo y el relleno de pollo encima de todo, pliegue los extremos de la pasta sobre éstos y úntelos con mantequilla. Corte 4 láminas en círculo, úntelas y deposítelas encima del pastel, de modo que lo cubran. Engrase otras 4 láminas, déles forma de rosa y cubra con ellas la superficie; vuelva a untarlas con la mantequilla fundida.
6 Hornee el pastel de 30 a 45 minutos, hasta que se dore, y espolvoréelo con la mezcla de almendras restante.

CONSEJO
En el congelador, las especias molidas conservan su aroma por más tiempo.





Una vez cocido y enfriado, desmenuce el pollo, descartando la piel y los huesos.



Vierta la mezcla de huevo, azúcar, pimienta y canela, tan pronto hierva el jugo de la cocción.



Extienda el relleno de pollo sobre la pasta filó engrasada y pliegue los extremos.



Dé forma de rosa a las láminas de pasta filó y recubra con ellas la superficie del pastel.





Unte el cordero con la mitad de la mantequilla ablandada y sazónelo con pimienta abundante.



Vierta aceite y agua en la mezcla de cebolla, ajo y especias; revuélvalo todo bien.

Platos de Carne

Ya sean marinados y asados lentamente en rustidera o cocidos en un caldo condimentado, la siguiente selección de platos, a cuál más suculento, resultan apropiados para un buen banquete.

Cordero asado con especias

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: $1^1/_2$ – 2 horas

Para 6 personas

1 pierna de cordero (3 kg)
100 g de mantequilla sin sal, ablandada
pimienta molida
1 cebolla roja grande
2 dientes de ajo majados
$^1/_2$ cucharadita de comino en polvo
$^1/_4$ cucharadita de canela en polvo
$^1/_4$ cucharadita de jengibre en polvo
una pizca de guindilla en polvo
$^1/_4$ cucharadita de azafrán molido
80 ml de aceite de oliva
agua

1 Caliente el horno a 175°C. Unte el cordero con la mitad de la mantequilla ablandada y sazónelo generosamente con la pimienta molida.

2 Prepare los condimentos, mezclando la cebolla finamente picada y el ajo con las especias en un bol; vierta luego el aceite de oliva y el agua, y bátalo todo con unas varillas o un tenedor.

3 Extienda la mitad de esta mezcla sobre el cordero engrasado y vierta la otra mitad en una bandeja de horno lo suficientemente grande para que quepa la pierna de cordero. Añada el resto de la mantequilla a la bandeja y coloque la carne encima; déjelo a temperatura ambiente, mínimo 1 hora.

5 Hornéelo de $1^1/_2$ a 2 horas, bañándolo a menudo con el jugo de la cocción, hasta que la carne aparezca dorada y la piel, crujiente.



Extienda la mitad de la mezcla sobre el cordero engrasado y la otra mitad en la bandeja.



Hornee el cordero, bañándolo a menudo con su jugo, hasta que se dore y la piel esté crujiente.

Cordero con habas y alcachofas

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
1½ horas
Para 6 personas

2 kg de costillas de la parte superior del cuello, limpias
1½ cucharaditas de jengibre en polvo
1 cucharadita de azafrán molido
2 dientes de ajo majados
2 cucharadas de aceite vegetal
pimienta molida
3 tazas de agua
1 kg de habas, peladas
1 lata de 450 g de corazones de alcachofa
la corteza de 1 limón en conserva (vea página 4)
1 cucharada de zumo de limón
10 aceitunas verdes o negras, pequeñas

1 Coloque las costillas de cordero junto con el jengibre, el azafrán, el ajo, el aceite y la pimienta en una cazuela grande de fondo pesado.
2 Vierta el agua hasta cubrir la carne y cuézala lentamente durante 1 hora y media hasta que esté tierna. Si es preciso, agregue más agua durante la cocción para mantener el cordero sumergido.
3 Retire la carne y espumee el jugo de la cocción.
4 Cueza las habas unos 6 minutos en agua hirviendo, hasta que estén tiernas; escúrralas y déjelas aparte.
5 Reduzca el jugo de la cocción del cordero hasta que resulte una salsa ligeramente espesa.
6 Devuelva el cordero y las habas a la cazuela con el jugo y añádales las alcachofas y la corteza de limón troceada; cuézalo todo unos 15 minutos, sin tapar, y a fuego muy suave, a fin de que todo quede bien caliente.
7 Rocíe el cordero con el zumo de limón, esparza las aceitunas por encima y sírvalo enseguida.

CONSEJO
Puede sustituir las alcachofas por tomates en lata, pelados y escurridos.


Vierta las costillas de cordero y las especias en una olla grande, cúbralas con agua y cuézalas.


Cueza las habas unos 6 minutos en agua hirviendo hasta que estén tiernas y escúrralas.




Devuelva el cordero a la cazuela con el jugo de la cocción reducido y añádale las habas.


Agregue las alcachofas y la corteza de limón al cordero con las habas; revuélvalo todo bien.

Cordero con chermoula

Tiempo de preparación: 25 minutos + 3 horas en marinada
Tiempo de cocción: 45 minutos
Para 6 personas

Una noche en marinada.

1 cebolla mediana rallada
2 dientes de ajo machacados
4 cucharadas de perejil fresco picado
4 cucharadas de cilantro fresco picado
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de azafrán molido
1/2 cucharadita de harissa (vea página 8)
125 ml de aceite de oliva
2 cucharadas de zumo de limón
1 pierna de cordero de 1/2 kg

1 Para la chermoula: mezcle la cebolla con el ajo, el perejil de hoja plana, el cilantro, el comino, el azafrán, la harissa, el aceite de oliva y el zumo de limón en un bol; déjelo reposar durante 1 hora.

2 Empezando por el extremo más grueso de la pierna de cordero, corte la carne justo alrededor del hueso para poder retirar el mismo bien limpio. Corte luego la carne, de modo que pueda abrirla y dejarla más plana.

3 Extienda la mezcla de chermoula sobre ambos lados de la pierna de cordero y ponga ésta a marinar durante 2 horas como mínimo.

4 Ase la carne a la barbacoa durante 45 minutos, dándole la vuelta con frecuencia; córtela luego en rodajas en sentido transversal al nervio y sírvala.

Nota: La harissa, condimento de sabor muy picante y de uso muy extendido en Marruecos, se compone básicamente de guindillas rojas, pimienta de Cayena, aceite de oliva y ajo. Su consistencia es más bien espesa, como la de una mayonesa ligera, y resulta deliciosa servida con salchichas o huevos escalfados.



Prepare la cebolla, el ajo, el perejil, el cilantro, el comino, el azafrán, la harissa, aceite y limón.



Revuelva los ingredientes de la chermoula hasta mezclarlos bien y déjelos 1 hora en reposo.





Retire el hueso y corte la parte más gruesa de la carne, de modo que pueda abrirla y aplanarla.



Extienda la mezcla de chermoula sobre ambos lados de la carne y deje ésta en marinada.

Tagine de cordero con membrillo

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 1 hora
Para 6 personas

espalda de cordero de 1 kg, cortada en trozos de 2 cm
2 cebollas grandes, picadas en dados de 1 cm
pimienta molida
½ cucharadita de pimentón ligeramente picante
1 manojo de cilantro fresco, picado fino
¼ cucharadita de azafrán molido
½ cucharadita de jengibre molido
500 g de membrillos, pelados, sin corazón, y por la mitad
60 g de mantequilla
1 taza de ciruelas pasas sin hueso, previamente remojadas

1 Vierta el cordero en dados junto con una de las cebollas picadas en una cazuela grande de fondo pesado, sazónelos al gusto con pimienta y pimentón y cúbralos con agua.

2 Añada el cilantro fresco, el azafrán y el jengibre, y llévelo todo a ebullición; baje el fuego, cúbralo y déjelo cocer a fuego lento durante 1 hora o hasta que la carne esté tierna.

3 Corte los membrillos en trozos de tamaño similar a los de la carne y fríalos en una sartén con mantequilla junto con la otra cebolla picada, hasta que ambos adquieran un tono dorado.

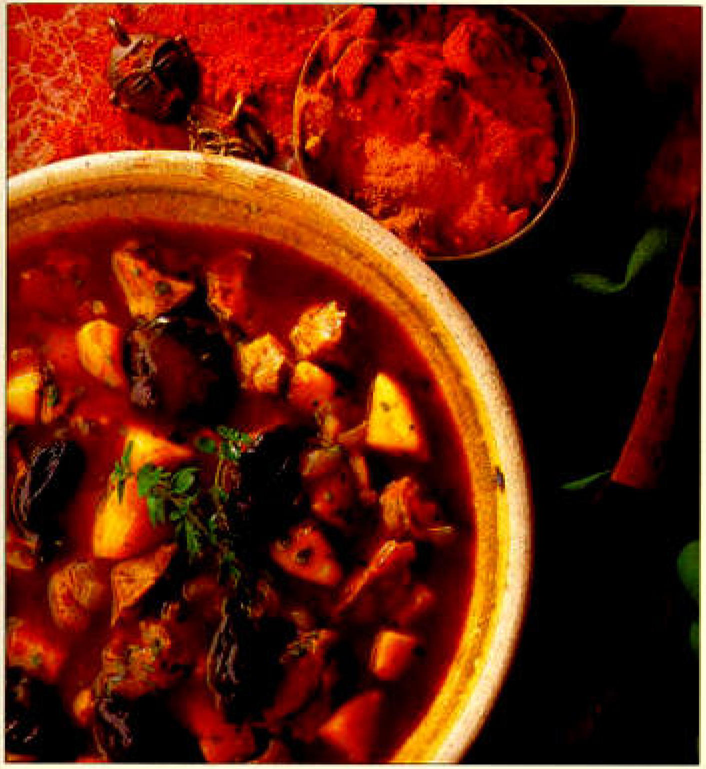
4 Cuando el cordero esté a media cocción, agrégele el membrillo y la cebolla cocidos, así como las ciruelas pasas. Sírvalo enseguida en una fuente de servir precalentada.

Nota: El pimentón se comercializa en dos variantes: la picante y la picante suave. Utilice la primera, si desea obtener un plato de sabor mucho más intenso.

Consejo
Puede sustituir las ciruelas pasas por dátiles y los membrillos por peras o combinarlos entre ellos.


Condimente el cordero y la cebolla con pimienta y pimentón; cúbralos luego con agua.


Mezcle el cilantro, el azafrán y el jengibre; cuézalo todo a fuego lento hasta que esté tierno.




Fría los membrillos junto con la cebolla en una sartén con mantequilla hasta que estén dorados.


Cuando el cordero esté a media cocción, agrégele las ciruelas, la cebolla y los membrillos.

Albóndigas de carne y arroz

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
45 minutos
Para 8 personas

200 g de arroz de grano corto
500 g de carne de cordero o buey, bien picada
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de cilantro molido
150 g de mantequilla o ghee
2 cebollas grandes, picadas finas
1/4 cucharadita de azafrán molido
pimienta molida
2 tazas de agua o caldo ligero
1/4 taza de perejil fresco picado
40 ml de zumo de limón

1 Con ayuda de un tenedor, mezcle el arroz con la carne picada y agrégueles la canela, el pimentón y el cilantro; forme unas 20 bolitas de igual tamaño con la masa resultante.

2 Derrita el ghee o la mantequilla en una cazuela honda de fondo pesado.

3 Dore en ésta las albóndigas en tandas, dándoles la vuelta con frecuencia.

4 Tan pronto haya dorado todas las albóndigas, añada las cebollas, el azafrán y la pimienta.

5 Agregue el agua o el caldo, tape la cazuela y déjelo cocer unos 40 minutos a fuego medio, removiendo de vez en cuando, hasta que las albóndigas estén bien hechas.

6 Incorpore el perejil y el zumo de limón y cuézalo a fuego lento durante unos minutos más. Sirva las albóndigas acompañadas de verdura o ensalada.

Consejo

El perejil italiano o de hoja lisa sabe mucho mejor que la variante de hoja rizada.
El azafrán molido se vende en bolsitas de plástico en los supermercados.
De no encontrarlo, fría en seco las hebras de azafrán y muélalas bien finas.



Con un tenedor, mezcle el arroz con la carne picada, la canela, el pimentón y el cilantro.



Moldee la masa resultante con cuidado, formando unas 20 bolitas de tamaño uniforme.

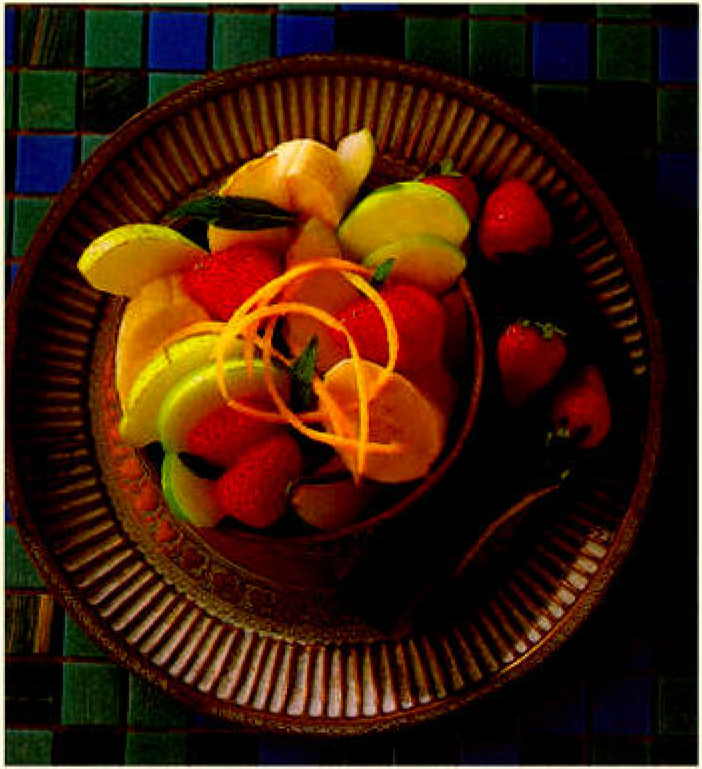




Tan pronto estén doradas todas las albóndigas, agrégueles la cebolla, el azafrán y la pimienta.



Vierta el agua o caldo sobre las albóndigas, tape la olla y cuézalas durante unos 40 minutos.





Vierta el preparado de zumo de limón y naranja sobre las rodajas de pera y manzana.



Pele los plátanos, córtelos diagonalmente en rodajas finas y añádalos al bol con la fruta.

POSTRES

La espléndida variedad de frutas que existe en Marruecos permite completar las comidas del modo más refrescante posible. Los dulces y las pastas se reservan para las ocasiones especiales.

Ensalada de fruta fresca

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: ninguno
Para 6 personas

2 manzanas
2 peras
2/3 taza de zumo de naranja
1 cucharada de zumo de limón
2 plátanos
2 cucharadas de agua de azahar
la corteza de 1 naranja
azúcar glas
1 cestita de fresas, sin rabito y cortadas longitudinalmente por la mitad
hojas de menta fresca

1 Descorazone las peras y las manzanas y córtelas en rodajas finas.
2 Colóquelas en un bol de servir y rocíelas con un preparado de zumo de limón y naranja, a fin de que no pierdan su color natural.
3 Pele los plátanos, córtelos en rodajas finas y añádalos al bol con la fruta; revuélvalo todo. Agregue el agua de azahar y espolvoréelo todo con el azúcar glas.
4 Incorpore las mitades de fresa a la ensalada y esparza hojas de menta fresca por encima.
5 Ralle la corteza de naranja, cuézala 5 minutos en agua o almíbar ligero y escúrrala. Decore la ensalada con la ralladura de naranja y sírvala.

Nota: Si corta las fresas, éstas ganarán en sabor.

CONSEJO

Compre fresas que presenten un mismo color, se vean pulposas y tengan las hojitas frescas.



Incorpore las mitades de fresa a la ensalada de fruta y decore ésta con hojas de menta fresca.



Corte la corteza de naranja en tiritas muy finas y cuézalas 5 minutos en almíbar.

Mostachones de almendra

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
15–20 minutos
Para 6 personas

150 g de azúcar glas, tamizado
1 huevo batido
225 g de almendras
2 cucharaditas de ralladura de limón
1 cucharadita de sucedáneo de esencia de vainilla
1/4 cucharadita de canela en polvo
azúcar glas, adicional

1 Ponga a calentar el horno a 180°C. Mientras tanto, en un cuenco grande, mezcle el azúcar glas con el huevo y bátalo hasta que la masa se vuelva blanquecina.

2 En otro cuenco, mezcle las almendras molidas, la corteza de limón, la esencia de vainilla y la canela; añádalo gradualmente a la mezcla de huevo.

3 Amase el preparado durante 5 minutos, hasta que esté flexible; cúbralo con un paño y déjelo reposar 15 minutos.

4 Sobre una superficie ligeramente enharinada, moldee la masa en forma de salchicha más bien fina, de unos 4 cm de diámetro, y córtela luego en 24 rodajas; moldee éstas en forma de bolitas de igual tamaño.

5 Úntese las manos con un poco de aceite y prense las bolitas a fin de obtener círculos de 4 cm.

6 Coloque las galletas en una bandeja de horno untada con mantequilla, bien espaciadas para que quepan al cocerse; espolvoréelas con azúcar glas y hornéelas de 15 a 20 minutos hasta que se doren. Déjelas enfriar sobre una rejilla y guárdelas en un recipiente hermético.

Nota: Sirva los mostachones con ensalada de fruta fresca (vea pág. 59).

CONSEJO
Las almendras, preciadas en el mundo entero, deben guardarse dentro de un recipiente hermético, en un sitio fresco y oscuro.



Mezcle el huevo con el azúcar glas y viértalo luego en la masa de almendra molida.



Sobre una superficie enharinada, moldee la masa en forma de salchicha y córtela en 24 rodajas.





Con las manos untadas de aceite, moldee las rodajas en bolitas y aplánelas en círculos de 4 cm.



Colóquelas en una bandeja y espolvoréelas con azúcar glas; hornéelas hasta que se doren.

Torrijas al estilo marroquí

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos
Para 4–6 personas

½ baguette
1 ó 2 huevos
1 taza de leche
½ cucharadita de sucedáneo de esencia de vainilla
mantequilla
¼ taza de azúcar
1 cucharada de canela
½ cucharadita de nuez moscada molida

1 Corte la baguette diagonalmente en rebanadas de 2 cm de grosor.
2 Bata los huevos en un bol, agrégueles la leche y la esencia de vainilla y vuelva a batirlos.
3 Derrita la mantequilla en una sartén.
4 En un bol no demasiado hondo, mezcle el azúcar con la canela y la nuez moscada molidas.
5 Moje las rebanadas de pan en la mezcla de leche y huevo y fríalas con la mantequilla fundida hasta que estén crujientes y doradas por ambas caras. Colóquelas sobre papel absorbente y páselas enseguida por la mezcla de azúcar. Añada más mantequilla a la sartén, si procede.

Nota: Con una buena taza de café, constituyen un magnífico desayuno.





Corte la baguette diagonalmente en rebanadas de 2 cm de grosor.



En un bol, bata los huevos junto con la leche y la esencia de vainilla hasta mezclarlos bien.



Moje las rebanadas de pan en la mezcla de leche y huevo, y fríalas en la mantequilla fundida.



Tan pronto esté frito el pan, páselo por la mezcla de azúcar, canela y nuez moscada molidas.

Índice

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Colonia